

Stres kerja, usia, dan lama layanan dengan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta

Work stress, age, and years of services with work fatigue among nurses at mental hospital of Grhasia Yogyakarta

Angelina Candra Dewi¹, Agus Surono¹, Adi Heru Sutomo²

Abstract

Diterima: 22 Desember 2015
Diterbitkan: 1 Februari 2016

Purpose: This research aimed to find associated factors of working stress, age, and working length with fatigue feelings among nurses at mental hospital of Grhasia Yogyakarta. **Methods:** A cross-sectional study was conducted using data sheets, job stress questionnaire, and KAUPK2 questionnaire given to 55 nurses. Research data were analyzed using Pearson product moment and multiple linear regression tests. **Results:** Work stress correlated with work fatigue feelings with value $r=0.454$, $p\text{-value}<0.05$, age correlated with feelings of work fatigue with value $r=0.334$, $p\text{-value}<0.05$, and working relationship with feelings of work fatigue with value $r=0.361$, $p\text{-value}<0.05$. The results of multiple regression analysis indicated that job stress and work period have a significant relationship and are the factors that most play a role in determining feelings of work fatigue among nurses ($R^2=0.275$, $p=0.000$). **Conclusion:** There was a correlation between work stress, age, and work period with feelings of work fatigue among nurses, and there were influences simultaneously between work stress and work period with feeling of work fatigue. It is recommended for hospitals to conduct recreational activities or rotate work for senior and less productive nurses with junior and productive nurses. This policy aims to eliminate boredom and work fatigue. In addition, nurses are expected to perform and improve healthy lifestyles, by performing routine medical check ups, eating food with a balanced diet and getting adequate rest.

Keywords: work stress; age; years of services; work fatigue; nurse

¹Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan dan Kedokteran Sosial, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada (Email: angelina.candradewi@gmail.com)

²Departemen Kedokteran Keluarga, Komunitas dan Bioetika, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada

PENDAHULUAN

Gilmer dan Suma'mur menjelaskan kelelahan kerja cenderung menyebabkan kecelakaan kerja sehingga merugikan diri pekerja sendiri dan perusahaan karena penurunan produktivitas kerja (1). Lebih dari 65% pekerja di Indonesia mengeluh kelelahan kerja pada saat berkunjung ke poliklinik perusahaan (2). Studi pada tenaga kerja bagian *drilling* di Pertamina EP Jambi juga menunjukkan sebanyak 53,3% tenaga kerja mengalami kelelahan kerja (3).

Salah satu faktor yang menimbulkan kelelahan kerja berasal dari stres kerja. Studi dari Ruliati menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja, semakin meningkat stres kerja membuat semakin meningkat kelelahan kerja (4). Usia merupakan variabel yang berpengaruh terhadap kelelahan kerja, hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan usia sebagai variabel yang memengaruhi kelelahan kerja (1,5).

Selain usia, masa kerja menjadi penyebab kelelahan. Penelitian telah membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara masa kerja tenaga kerja dengan kelelahan kerja yang dialami (5,6,7). Rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta termasuk rumah sakit dengan karakteristik khusus. Rumah sakit ini tidak hanya memberikan layanan kesehatan jiwa namun juga mencakup layanan bagi korban NAPZA dan layanan kesehatan umum. Hasil wawancara dengan beberapa orang perawat di rumah sakit jiwa Grhasia menjelaskan beban kerja yang dirasakan oleh perawat cukup banyak. Beban kerja yang monoton dan banyak sikap dan perilaku pasien yang beragam dan cenderung emosional menjadi stresor tersendiri bagi perawat. Perawat yang mencapai usia tua dengan masa kerja yang lama di rumah sakit mengeluhkan mengalami kelelahan setelah menjalani aktivitasnya, kejenuhan, dan stres.

Sayangnya, sampai saat ini pemeriksaan stres dan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit jiwa Grhasia belum pernah diadakan atau dilakukan dengan baik dari manajemen rumah sakit sendiri atau pihak lain. Identifikasi terhadap stres dan kelelahan kerja pada tenaga kesehatan sangat dibutuhkan karena akan berdampak pada kinerja layanan yang diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stres kerja, usia, dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini termasuk studi kuantitatif dengan rancangan studi potong lintang (*cross sectional*). Sampel adalah perawat di rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta sejumlah 55 orang. Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Analisis yang digunakan dalam penelitian adalah univariat, bivariat dan multivariat. Analisis univariat untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari setiap variabel yang diamati. Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dengan terikat dan diuji menggunakan Korelasi *Pearson product moment*, dan analisis multivariat menggunakan uji regresi ganda untuk melihat prediksi perubahan nilai apabila variabel bebas dinaikkan atau diturunkan sehingga digunakan untuk melihat kekuatan hubungan antar variabel.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berusia 35-41 (41,8%), berjenis kelamin perempuan (74,5%), berpendidikan D III (60%) memiliki masa kerja 10-19 tahun (40%), mengalami stres kerja kategori sedang (47,3%) dan memiliki kelelahan kerja dalam kategori sedang (40%).

Tabel 1. Ciri responden (n=55)

Variabel	Kelelahan Kerja		
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Usia			
27-34 tahun	68,7	25	6,25
35-41 tahun	13	52,2	34,8
42-57 tahun	18,7	37,5	43,7
Jenis kelamin			
Laki-Laki	50	35,7	14,3
Perempuan	24,4	41,4	34,1
Pendidikan			
D III	30,3	45,4	24,2
D IV	29,4	35,3	35,3
S1	40	20	40
Masa kerja			
<10 tahun	62,5	25	12,5
10-19 tahun	18,2	50	31,8
>19 tahun	17,6	41,2	41,2
Stres kerja			
Rendah	64,3	28,6	7,1
Sedang	23,1	61,5	15,4
Tinggi	13,3	13,3	73,3

Tabel 2 menunjukkan hubungan yang bermakna pada variabel stres kerja, usia, dan masa kerja dengan kelelahan kerja dan hasil korelasi antar kedua variabel menunjukkan nilai yang positif, artinya semakin tinggi stres kerja, usia, dan masa kerja maka kelelahan kerja yang dialami juga semakin meningkat.

Tabel 2. Analisis korelasi antar variabel

Variabel	Validitas	
	Korelasi (r)	Sig. (p)
Stres kerja	0,454	0,000
Umur	0,334	0,013
Masa kerja	0,361	0,007

Tabel 3 menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) yang dihasilkan adalah 0,275, artinya variabel kelelahan kerja dapat dijelaskan oleh variabel stres kerja dan masa kerja sebesar 27,5% sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel-lain. Ada pengaruh yang signifikan secara serentak dari stres kerja dan masa kerja terhadap kelelahan kerja.

Tabel 3. Analisis regresi

Variabel	Koefisien Regresi (b)	Std. Error	Beta	Sig.
Konstanta	20,144	8,245		0,018
Stres Kerja	0,411	0,127	0,391	0,002
Masa Kerja	0,271	0,122	0,270	0,030
R Square (Koefisien Determinasi)		= 0,275		
F hitung		= 9,876		
Sign.F		= 0,000		

BAHASAN

Mayoritas perawat di rumah sakit jiwa Grhasia mengalami kelelahan kerja dengan kategori sedang. Perawat sedang mengalami dan menghadapi masalah kelelahan. Kelelahan kerja merupakan mekanisme perlindungan tubuh supaya tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat (8). Kelelahan kerja memengaruhi kesehatan seseorang, meningkatkan kemungkinan kecelakaan di tempat kerja, dan mengurangi kinerja dan produktivitas di tempat kerja (9).

Stres kerja perawat termasuk kategori sedang. Stres kerja dianggap sebagai respon individu baik reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku terhadap stresor internal dan eksternal yang berhubungan dengan pekerjaan. Tuntutan pekerjaan yang tidak dapat diimbangi kemampuan karyawan dapat menimbulkan stres kerja. Stres kerja pada intinya merujuk pada kondisi pekerjaan yang mengancam individu. Stres kerja sebagai bentuk ketidakharmonisan individu dengan lingkungan kerja. Stres berpengaruh terhadap kelelahan kerja namun tingkat pengaruhnya tidak sama bagi tiap pekerja.

Mayoritas responden pada penelitian ini berusia 35-41 tahun. Usia responden dalam penelitian ini sesuai dengan batasan usia kerja yang berlaku di Indonesia yaitu berada pada usia 15-64 tahun. Seiring pertambahan usia seseorang, maka semakin banyak perubahan yang terjadi pada berbagai sistem dalam

tubuh. Dampak dari penuaan pada umumnya lebih terlihat setelah usia 40 tahun. Pada usia mendekati 45 tahun umumnya terjadi penurunan kekuatan otot. Menua merupakan suatu proses yang mengubah orang dewasa sehat menjadi seorang yang rapuh dengan kekurangan sebagian besar sistem fisiologis dan peningkatan kerentanan terhadap berbagai penyakit seiring dengan pertambahan usia.

Perawat telah memiliki masa kerja yang cukup lama (lebih dari 10 tahun). Masa kerja berpengaruh positif terhadap seseorang apabila ditinjau dari pengalaman. Semakin lama masa kerja maka akan semakin lebih berpengalaman dalam melakukan tugas-tugas pekerjaan. Masa kerja juga berpengaruh negatif terhadap seseorang apabila ditinjau dari lamanya individu tersebut berinteraksi dengan bahaya yang ditimbulkan baik itu dari pekerjaan atau lingkungan kerja. Semakin lama masa kerja maka akan semakin tinggi tingkat risiko terpapar bahaya yang ditimbulkan baik oleh pekerjaan dan lingkungan.

Penelitian menunjukkan hubungan yang bermakna antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada perawat. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Setyawati dan Triyono yang menyatakan adanya korelasi yang positif antara stres kerja dengan kelelahan kerja (10,11). Perawat di rumah sakit jiwa Grhasia sebagian besar mengalami stres kerja sedang dan berat. Stres kerja yang dialami oleh perawat diakibatkan oleh beban kerja yang cukup banyak. Perawat mengeluhkan masalah monoton pekerjaan dan kebosanan.

Situasi kerja yang penuh dengan tekanan atau stres berhubungan dengan tidak menyenangkan, seperti kecemasan, ketegangan, kehilangan semangat, mudah marah, tidak giat bekerja, dan kelelahan (12). Stres dalam jumlah tertentu dapat mengarah ke gagasan-gagasan yang inovatif dan keluaran yang konstruktif. Sampai pada titik tertentu bekerja dengan tekanan batas waktu merupakan proses kreatif yang merangsang. Jika terlalu ambisius, memiliki dorongan kerja yang besar atau beban kerja berlebih, maka performa kerja menjadi lebih rendah. Stres menguras tenaga dan kesehatan. Tanda-tanda beban berlebih adalah mudah tersinggung dan kelelahan (13).

Penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja pada perawat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kocalevent, bahwa umur berhubungan signifikan dengan terjadinya kelelahan (14). Penelitian Kristanto dan Mentari mengungkapkan hal yang serupa. Kedua penelitian ini memperoleh hasil yang menyatakan bahwa umur memiliki hubungan secara

signifikan dengan kelelahan baik itu pada pengemudi truk *trailer* di PT. AMI dan pekerja pemanen kelapa sawit di PT. Perkebunan Nusantara IV (PERSERO) unit usaha Adolina (15,16). Hallowell menyebutkan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kelelahan (17). Usia yang meningkat akan diikuti dengan degenerasi organ sehingga kemampuan organ menjadi menurun. Penurunan kemampuan organ ini akan menyebabkan tenaga kerja semakin mudah mengalami kelelahan (18).

Penelitian menunjukkan hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Napitu dan Subur yang menyatakan ada hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja (19,20). Tenaga kerja yang sudah lama bekerja belum tentu dapat meningkatkan kinerja. Responden dalam penelitian ini rata-rata sudah bekerja di atas 10 tahun. Masa kerja dengan pengalaman kerja selama itu akan membuat ketahanan mental semakin matang baik dalam melangkah, bertindak, dan penyesuaian diri dengan lingkungan kerja. Pekerja dengan masa kerja lebih senior cenderung puas dengan pekerjaan karena lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja berdasarkan pengalamannya. Namun Robbins menyebut senioritas karyawan tidak berhubungan dengan kinerja. Robbins menyebut walaupun seseorang sudah berada pada posisi senior dalam bekerja belum tentu memiliki kinerja lebih baik dibanding karyawan yang berkinerja rendah. Hal ini membuktikan masa kerja yang lama memiliki hubungan dengan kelelahan kerja namun dari pengalaman sudah memiliki kematangan dan mental yang tinggi (21).

Penelitian yang dilakukan Lattie *et al.*, menyebut bahwa stres dan respon tekanan emosional berdampak pada kelelahan. (22) Studi yang dilakukan oleh Strahan, *et al.*, pada supir, secara bersamaan stres kerja dan iklim keselamatan dapat memprediksi perilaku terkait kelelahan dengan sumbangan sebesar 29% (23). Hasil regresi logistik menunjukkan bahwa stres kerja dan iklim keselamatan menjadi prediktor yang signifikan dari kelelahan kerja. Hasil penelitian Sрни dan Vilia menunjukkan bahwa masa kerja memiliki hubungan yang bermakna terhadap kelelahan kerja (24,25). Semakin lama masa kerja seseorang maka semakin tinggi tingkat kelelahan. Semakin lama bekerja maka muncul jenuh akibat pekerjaan yang monoton. Laporan telaah terhadap beberapa penelitian tentang efek moderat dari masa kerja menunjukkan bahwa masa kerja berhubungan dengan kelelahan, gangguan tidur, tekanan darah, dan penyakit kardiovaskuler.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang bermakna antara stres kerja, usia, dan atau masa kerja dengan kelelahan kerja, pada perawat. Faktor stres kerja dan masa kerja merupakan faktor yang berperan dalam kelelahan kerja pada perawat. Penelitian berharap rumah sakit dapat mengadakan kegiatan rekreasi kerja atau melakukan rotasi bagi perawat yang sudah berusia tua dan kurang produktif dengan perawat yang berusia muda dan masih produktif. Hal ini bertujuan untuk menghilangkan kejenuhan dan kelelahan akibat kerja. Perawat diharapkan meningkatkan pola hidup sehat, seperti pemeriksaan kesehatan rutin, konsumsi makanan dengan gizi seimbang, memanfaatkan waktu untuk istirahat sebaik-baiknya, mengikuti penyuluhan mental. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan mempertimbangkan faktor dari gangguan tidur dan beban kerja terhadap kelelahan kerja.

Abstrak

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres kerja, umur, dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan desain *cross sectional*. Subjek penelitian sebanyak 55 orang. Variabel bebas meliputi stres kerja, umur, dan masa kerja perawat. Variabel terikat meliputi kelelahan kerja perawat. Alat yang digunakan yaitu lembar isian data, kuesioner stres kerja, dan kuesioner KAUPK2. Data dianalisis melalui uji *Pearson product moment* dan regresi linear ganda. **Hasil:** Hubungan stres kerja dengan kelelahan kerja nilai $r=0,454$, $p<0,05$, hubungan umur dengan kelelahan kerja nilai $r=0,334$, $p<0,05$, hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja nilai $r=0,361$, $p<0,05$. Stres kerja dan masa kerja memiliki hubungan dan merupakan faktor-faktor yang berperan dalam menentukan kelelahan kerja pada perawat ($R^2=0,275$, $p=0,000$). **Simpulan:** Ada hubungan antara stres kerja, umur, dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat, dan ada pengaruh secara simultan antara stres kerja dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat.

Kata kunci: stres kerja; umur; masa kerja; kelelahan kerja; perawat

PUSTAKA

1. Setyawati L. Selintas tentang kelelahan kerja. Yogyakarta: Amara Books; 2011.
2. Suma'mur. Higiene perusahaan dan kesehatan kerja. Jakarta: PT. Toko Gunung Agung; 1996.
3. Fahri S. Pasha E. Kebisingan dan tekanan panas dengan perasaan kelelahan kerja pada tenaga kerja bagian drilling Pertamina EP Jambi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Olahraga, Gizi, dan Pangan*, 2 (1), 128-136; 2010.
4. Ruliati. Hubungan Stres Kerja, Suhu Di Ruang Kerja, dan Kadar Hb Terhadap Kelelahan Kerja Pegawai Di Instalasi Binatu RS Dr. Sardjito Yogyakarta. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2006.
5. Hallowell M.R. Worker Safety. Worker Fatigue. Managing concerns in rapid renewal highway construction projects. The American Society of Safety Engineers. 2010.
6. Indah M.F. Hubungan faktor individu dengan perasaan kelelahan kerja dan waktu reaksi pengemudi mobil tangki di PT. X tahun 2011. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2011.
7. Triyunita N. Hubungan beban kerja fisik, kebisingan dan faktor individu dengan kelelahan pekerja bagian weaving PT. X Batang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2 (2) April; 2013.
8. Van Dijk FJH, Swaen GMH. Fatigue at work. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60 (1), i1-i2; 2003.
9. Worksafe. Fatigue prevention in the workplace. New South Wales: Worksafe Victoria; 2008.
10. Setyawati L. Kelelahan kerja kronis, kajian terhadap kelelahan kerja, penyusunan alat ukur, serta hubungannya dengan waktu reaksi dan produktivitas kerja. Disertasi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 1994.
11. Triyono A. Pengaruh ear plug terhadap stres kerja dan kelelahan kerja pada perusahaan tekstil di Yogyakarta. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2000.
12. Grandjean E. *Fitting The Task To The Human*. London: Taylor & Francis; 2005.
13. Munandar AS. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta Pusat: UI Press; 2004.
14. Kocalevent RD, Hinz A, Braehler E, Klapp BF. Determinants of fatigue and stress. *BMC Research Notes* 2011, 4:238.
15. Kristanto A. Kajian Faktor-faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kelelahan Pengemudi Truk Trailer di PT. AMI Tahun 2012. Tesis. Depok: Universitas Indonesia; 2013.
16. Mentari A, Kalsum, Salmah, U. Hubungan karakteristik dan cara kerja dengan kelelahan kerja pada pemanen kelapa sawit di PT. Perkebunan Nusantara IV (PERSERO) Unit Usaha Adolina tahun 2012. *Jurnal Lingkungan dan Kesehatan Kerja*, 1 (2), 42-50.
17. Hallowell MR. Worker Safety. Worker Fatigue. Managing concerns in rapid renewal highway construction projects. The American Society of Safety Engineers. 2010.
18. Triyunita N. Hubungan beban kerja fisik, kebisingan dan faktor individu dengan kelelahan pekerja bagian weaving PT. X Batang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2 (2) April; 2013.
19. Napitu J. Hubungan Antara Umur, Status Gizi, Masa Kerja Dan Giliran Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Penjamah Makanan Di Kantin PT. GE Lighting Indonesia DI Yogyakarta. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2006.
20. Subur I Made. Hubungan Antara Penggunaan Alat Semprot, Masa Kerja Dan Lama Kerja Terhadap Perasaan Kelelahan Kerja Pada Petani Penyemprot Tanaman. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2007.
21. Robbins SP. *Organizational Behavior: Concepts, Controversies, Applications*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc; 2012.
22. Lattie EG, Antoni MH, Fletcher MA, Penedo F, Czaja S, Lopez C, Perdomo D, Sala A, Nair S, Fu SH, Klimas N. Stress management skills, neuroimmune processes and fatigue levels in persons with chronic fatigue syndrome. *Brain, behavior, and immunity*. 2012 Aug 1;26(6):849-58.
23. Strahan C, Watson B, Lennonb A. Can organisational safety climate and occupational stress predict work-related driver fatigue?. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*. 2008 Nov 1;11(6):418-26.
24. Sрни M. Hubungan Antara Umur, Masa Kerja, dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Mebel di CV Mercusuar dan CV Mariska Desa Leilem Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa. Tesis. Manado: Universitas Sam Ratulangi; 2010.
25. Vilia A. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat instalasi rawat inap RSUD Dr. H. Abdul Moeleok Banda Lampung. Tesis. Lampung: Universitas Lampung; 2014.

